Nr. 1/2 ✱ Styczeń/luty 1932 ✱ Roczn. 2

Teh

2
1932

DOBRO LUDU

60

Miesięcznik
poświęcony sprawom
zdrowia ludu

KATOWICE
Plac Wolności 9

Wydawca: Dr. Emanuel Kwaśnik, Katowice, pl. Wolności 9.
Druk: Drukarnia Max Rölle, sp. z ogr. por., Mysłowice, ul. Pszczyńska 9.

Dobro Ludu

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM
— :: — :: — ZDROWIA LUDU — :: — :: —

Redaktor naczelny i odpow.: Dr. chem. Em. Kwaśnik, Katowice, Pl. Wolności 9

Redakcja i administracja: KATOWICE, Plac Wolności 9 I. p., tel. 31-41.
Konto: P. K. O. Katowice 307 802 — Cena prenumeraty: miesięcznie 5,— zł.

Nr. 1/2. Katowice / styczeń, luty 1932 Rok 2.

Pomówmy ze sobą szczerze i otwarcie.

Nowy Rok! Rok nowy, — a jednak w istocie i zasadniczo poza zmianą daty w kalendarzu nic się nie zmienia, ani w przyrodzie, ani w naszym życiu, u nas samych, u naszych znajomych i dokoła nas. Taksamo jak padał śnieg w ostatnim dniu roku, padać będzie lub może w dniu nowego roku, pozostały te same smutki i radości, te same trudy, ta sama walka o życie, te same myśli, uczucia i wszystko to samo co było w roku poprzednim.

Napewno i bez żadnej wątpliwości pozostają te same choroby i ta sama możliwość dalszych zachorowań w rodzinie, te same z tego wynikłe kłopoty, zmartwienia i przykrości.

A jednak, leży to już w naszej naturze i w wiekowej tradycji, że rok nowy traktujemy jak nowy etap naszego życia, co wyrażamy we formie noworocznych życzeń.

Taksamo jak wszelkie przesiębiorstwa kupieckie, rzemieślnicze, przemysłowe, finansowe i jak każdy człowiek pracujący zawodowo z nowym rokiem czynią bilans strat i korzyści roku poprzedniego, taksamo w życiu naszem prywatnem nowy rok jest tą granicą na której stajemy by rozpocząć i rozwinąć nasze zamiary, dążenia i cele.

Tak tedy i wydawnictwo nasze „Dobro Ludu" z okazji nowego roku pragnie z Wami pomówić szczerze i otwarcie.

Zapraszamy Was niejako na Sylwestra i prosimy Was abyście usiedli z nami do stołu i porozmawiajmy ze sobą, cośmy jako wydawnictwo dotychczas zdziałali i jaki jest nasz zamiar na przyszłość.

Znając dokładnie zagranicę, Stany Zjed. Ameryki, Francję, Anglię, Niemcy, i t. d. widzieliśmy, że razwijają się tam w niebywałych wprost rozmiarach prywatne organizacje, skupiające u siebie sietk

tysięcy i miljony członków, gromadzące w sposób umiejętny kapitały by, jako silne zespoły służyć swoim członkom z wydatną pomocą na wypadek ich choroby. Ponadto zagranicą istnieją wydawnictwa o charakterze popularno-naukowym, szerzące w sposób przystępny zdobycze nauki z dziedziny higjeny i medycyny i rozwijające w szerokich masach społeczeństwa zasady zdrowia i higjeny.

W Polsce, u nas dotychczas takiego pisma nie było, któreby mogło dotrzeć do wszystkich warstw społeczeństwa i stać się pewnego rodzaju poradnikiem lekarskim dla każdego z osobna.

Licząc się z tą potrzebą i z tem dotychczas na tem polu zaniedbaniem, mimo znanych dzisiaj ciężkich warunków gospodarczych, mimo szalejącego na całym świecie kryzysu i wbrew najrozmaitszym trudnościom i przeszkodom rozpoczęliśmy wydawnictwo „Dobro Ludu" z tem przekonaniem, że niema takiego okresu w życiu narodu i człowieka, by zdrowa idea nie zwyciężyła.

Ta tylko zachodzi różnica, że w czasach gospodarczych, lepszych, zwycięstwo naszej idei byłoby szybsze i prędsze, dzisiaj natomiast wierzymy, że jakkolwiek nieco powoli, dojdziemy w końcu do upragnionego celu i że zasięg naszych prenumeratorów i zwolenników zwiększać się będzie z miesiąca na miesiąc.

Pomyślmy bowiem na chwilę, czy możecie sobie wyobrazić kogoś, uświadomionego, któryby o ile dokładnie zapozna się z zadaniami i celami naszego miesięcznika, mógł być tak lekomyślnym by nie stać się jego prenumeratorem i by za skromny wydatek bo nie całe 18 gr dziennie pozbawić się tych korzyści, które z prenumeraty „Dobro Ludu" osiąga.

A jakie to są korzyści? Po pierwsze, miesięcznik nasz w każdym numerze podaje praktyczne wskazówki lekarskie, potrzebne każdemu, by mógł sobie pomóc w razie zachorowania, a dalej miesięcznik nasz najgłówniejszą wagę kładzie na ten moment, by czytelników swoich pouczyć jak powinni się zachowywać, by uchronić się od choroby, by do tej choroby, nie dopuścić. Uważny czytelnik znajdzie w miesięczniku fachowe rady, dotyczące jego zdrowia i higjeny

Ze względu na własną korzyść
powinien każdy abonent miesięcznika naszego starać się o
regularne zapłacenie prenumeraty miesięcznej.

Prosimy o przygotowanie małej tej kwoty, aby ją wpłacić inkasentowi, lub przekazać na nasze konto czekowe P. K. O. Nr. 307 802 w Katowicach.

Kto pozostaje wiernym czasopismu naszemu czyni mądrze i przezornie.

tak, że, jak to już pisaliśmy w słowie wstępnem nr. 1. „Dobro Ludu" miesięcznik nasz stanie się powoli popularnym podręcznikiem lekarskiem, niejako „lekarzem domowym" dającym rady i wskazówki jak żyć należy by nie być chorym, oraz jak postępować w razie choroby by jej się pozbyć i być zdrowym.

Z tego więc założenia wychodząc, umieściliśmy w naszych zeszytach z roku poprzedniego między innymi następujące pouczające artykuły: Przyroda, jako lekarz, Wiosna, jako czynnik leczniczy, Jak chronić zdrowie, Z dziejów walki z alkoholizmem, Wpływ pogody na organizm ludzki, Masaż, Zdrowotność kuchni jarskiej, Kąpiele słoneczne, Kefir, Wartość miodu, Wartość lecznicza surowych jabłek, Rady jak strzec się należy przed tyfusem brzusznym.

Specjalną uwagę poświęciliśmy wartości leczniczej ziół lekarskich, wskazując w szeregu artykułach ich wybitne znaczenie w lecznictwie domowem, ponadto zaznajomiliśmy czytelników z naszemi uzdrowiskami, podając praktyczne wskazówki ich wykorzystania, w porównaniu z uzdrowiskami zagranicznemi.

Przywiązując wielką wagę do znaczenia ubezpieczeń życiowych zapoznaliśmy naszych czytelników z ich zasadami i wartością.

W każdym niemal zeszycie podawaliśmy praktyczne wskazówki i porady lekarskie zaznajamiając z polecenia godnymi i skutecznie wypróbowanymi środkami lekarskimi, przedewszystkiem wytwarzanymi w kraju.

To było nasze pierwsze zadanie, które w roku obecnym rozwijać i rozszerzać będziemy coraz silniej skupiając w naszem wydawnictwie fachowe siły z dziedziny farmaceutyki, chemji, medecyny, przyrodo-lecznictwa, nauk przyrodniczych, zagadnień socjalnych i prawno-ekonomicznych, mając zawsze główny cel na oku a mianowicie: zdrowie czytelnika i jego rodziny.

Drugim naszym celem i zadaniem było w miarę sił i możności iść z pomocą naszym pilnym i wiernym prenumeratorom i czytelnikom, dlatego też postanowiliśmy prenumeratorom, którzy regularnie i pilnie abonowali nasz miesięcznik udzielać premji ulgowych we formie zwrotu na wyłożone przez prenumeratora koszta lekarskie i apteczne. Jak to na innem miejscu a mianowiciew artykule „Ubezpieczenie życiowe — a zdrowie" zaznaczyliśmy, na zachodzie obok państwowych Kas Chorych istnieją i rozwijają się prywatne kasy chorych liczące miljony członków. Prywatne te kasy chorych udzielają swoim członkom w najrozmaitszej formie wszelkiego rodzaju pomocy na wypadek zachorowania (bezpłatna porada

lekarska, bezpłatne udzielanie lekarstw, pomieszczenia w szpitalu, zwrot kosztów na lekarza, lekarstwa, i t. p.)

Wiedząc o tem, że na zachodzie, a zwłaszcza w Niemczech tego rodzaju prywatne kasy chorych są dobrodziejstwem dla ubezpieczonych postawiliśmy sobie za zadanie powołania do życia i u nas w Polsce tego rodzaju prywatnej kasy chorych. Ponieważ jednak w myśl rozporządzenia Prezydenta Rzeczypospolitej z dnia 26. stycznia 1928 r. o kontroli ubezpieczeń, prywatne zakłady ubezpieczeń działalność ubezpieczeniową wykonywać mogą tylko za zezwoleniem władzy nadzorczej t. j. Państwowego Urzędu Kontroli Ubezpieczeń (Ministerstwo Skarbu) i to we formie spółki akcyjnej lub tow. ubezpieczeń wzajemnych, poczyniliśmy w Ministerstwie Skarbu wszelkie potrzebne kroki celem uzyskania wspomnianego zezwolenia i mamy jaknajwiększą wiarę i nadzieję, że cel ten jaknajprędzej osiągniemy.

Działalność naszą w kierunku udzielania premji ulgowych, jak to podkreślaliśmy w kilku numerach naszego wydawnictwa nie uważaliśmy za działalność ubezpieczeniową lecz tylko jako pewnego rodzaju zachętę i premję za punktualne i regularne abonowanie naszego miesięcznika „Dobro Ludu".

Ponieważ miesięcznik nasz z każdym miesiącem zyskuje coraz więcej czytelników i zwolenników uważamy za wskazane dla dobra sprawy udzielania ulg zlikwidować w ten sposób, że na dawnych zasadach nie będziemy przyjmować nowych prenumeratorów, zaś wobec dotychczasowych wszelkie nabyte zobowiązania polikwidujemy.

Z chwilą uzyskania wspomnianej koncesji rozpoczniemy działalność ubezpieczeniową na szeroką skalę a obecnie będziemy w dalszym ciągu szerzyć i propagować zasady zdrowia i higieny w najszerszych warstwach społeczeństwa.

Tak też uważamy, że w pierwszym roku naszego istnienia nasz obowiązek spełniliśmy sumiennie i uczciwie i że znaleźliśmy pełne zrozumienie wśród naszych czytelników, oraz, że w dalszym ciągu rozwijać się będziemy ku pożytkowi sprawy i dla

dobra ludu.

Specyfiki farmaceutyczno-lecznicze wytwarzane w kraju. *) VI.

Przemysłow-handlowe Zakłady chemiczne LUDWIK SPIESS i SYN Sp. Akc. w Warszawie, której to preparat „Phosphit" omówiliśmy w numerze 6-tym naszego wydawnictwa wytwarza m. i. polecenia godne leki nasercowe, które odpowiednio stosowane wpływają na należytą pracę serca wywołując niezbędne dla zdrowia prawidłowe krążenie krwi w naszym organizmie. Z leków tych wymieniamy:

DIGITOL, który może być stosowany w chorobach: niedomoga serca, otłuszczenie serca, zapalenie mięśnia sercowego, puchlina wodna i t. p.

CONWALLEX, z kwiatu leśnej konwalji jako uzupełnienie leczenia naparstnicą zalecany w tych wszystkich wypadkach, w których chodzi o długotrwałe podtrzymanie osłabionej czynności serca.

ADONIDEX, jako wyciąg z miłka wiosennego o zastosowaniu przy niedomodze mięśnia sercowego i wady serca.

STIMINOL, przedewszystkiem posiada własności ocucające, zwłaszcza w przypadkach omdlenia, zatrucia narkotykami, powikłań podczas narkozy, utraty przytomności, zapaści i t. p. Wprowadzenie do ust kilkunastu kropel preparatu Stiminol, lub podskórne wstrzyknięcie przywraca szybko chorego do przytomności.

Powyższe zakłady Spiessa wyrabiają również musujące tabletki sztucznych wód mineralnych, które to wywierają na nasz organizm, taki sam dodatni i zbawienny wpływ jak wody naturalne, gdyż tabletki te mają skład identyczny ze solami znajdującemi się w odpowiednich oryginalnych wodach mineralnych i dlatego też można je w zupełności i ze skutkiem używać w tych samych wypadkach co i naturalne wody mineralne. Przez rozpuszczenie odpowiedniej ilości tabletek w szklance wody zwyklej lub gotowanej otrzymuje się roztwór, odpowiadający sztucznej wodzie naturalnej. Tabletki te są następujące:

Tabletki musujące CARLSBAD używanie ich przyczynia się do wybitnej poprawy ogólnej, szczególnie dla osób otyłych, gdyż powoduje ubytek na wadze ciała reguluje trawienie, oraz obiegi krwi, leczy chroniczne cierpienia żołądka kiszek, wątroby, dróg moczowych i kamienie żółciowe.

Tabletki musujące EMS, zalecamy przy katarach dróg oddechowych, łagodzeniu napadów kaszlu, katarach żołądka i kiszek, zgadzę, z powodu nadkwaśności żołądka.

Tabletki musujące KISSINGEN, posiadając wybite zastosowanie w następujących chorobach: cierpienie żołądka i kiszek, nie-

*) Patrz miesięcznik „Dobro Ludu" Nr. 6 7 i 8 r. 1931

dokrwistość, nerwowość, atonja kiszek, przewlekłe zaparcia, skaza moczanowa, nieżyty dróg oddechowych.

Tabletki musujące MARIENBAD, o dobroczynnych skutkach przy zaburzenia krążenia, oraz przemiany materji, dalej przy takich chorobach jak: cukrzyca, blednica, chroniczny nieżyt żołądka i kiszek oraz oskrzeli, przekrwawienie wątroby, żółtaczka, otłuszczenie serca, kamieni nerkowych, kamienie żółciowe, artretyzm, żylaki na nogach i t. p.

Tabletki musujące SELTERS, stosowane w razie nieżytu błon śluzowych, przewodu pokarmowego i dróg oddechowych, osłabienia żołądka, cierpień nerkowych i moczowych.

Tabletki musujące VICHY, dla chorych na zaburzenia żołądkowe, wątrobowe, skazę moczanową, cukrzycę, otyłość, kamienie żółciowe, artretyzm, migrenę, ociężałość, śpiączkę itd.

Poza wspomnianemi musującemi tabletkami sztucznych wód mineralnych produkuje Spiess preparat z czystych surowców PIPERAZYNA MUSUJĄCA skutecznie stosowany przy skazie moczanowej, wszelkiego rodzaju artretyzmu, gośćciu, kamicy nerkowej itp.

Ze środków przeczyszczających stosowanych zwłaszcza przy kuracji odtłuszczającej polecenia godne jest preparat Spiessa REDUCTOSAN.

Tak jak dla osób starszych wywiera zbawienne skutki omówione przez nas „Phosphit“ Spiessa, tak znowu dla dzieci podupadłych na zdrowiu, i mało-krwistych, polecamy Spiessa LACTOPHOSPHIT zwłaszcza w wypadku t. zw. choroby angielskiej czyli krzywicy. Lactophospit zawiera fosfor, otrzymany z nasion oleistych i wyrabiany jest w postaci mączki i dzięki temu fosforowi powoduje prawidłowe rozwijanie się tkanki kostnej u dzieci i przez to stanowi dla nich pierwszorzędny środek odżywczy i zapobiegawczy.

Grypa.

Jedną z najbardziej rozpowszechnionych chorób jest grypa czyli influenza, która występuje bądźto nagminnie, epidemicznie, jak to było w latach 1919—1926, bądźtez pojedyńczo. Grypę powoduje zarazek chorobotwórczy zwany w medycynie lasecznik grypy Pfeiffera. Zarazek ten znajduje się przedewszystkiem w wydzielinach

gardła i oskrzeli, a chory na grypę przenosi tę chorobę podczas mówienia, kaszlu, kichania, dlatego też infekcja t. j. zarażenie się grypą jest bardzo łatwą i niebezpieczną zwłaszcza dla organizmów podatnych szczególnie podczas zaziębienia, wobec czego pora zimowa jest dla rozwijania się grypy najbardziej szkodliwa.

Z ogólnych chorobowych objawów grypy są przedewszytkiem te, że chory odczuwa ogólne osłabienie wyczerpanie, bóle w krzyżach, w grzbiecie i członkach, oraz bóle oczu. Grypie towarzyszy zazwyczaj dość wysoka gorączka. Bardzo często wraz z chorobą grypy chorują nasze narządy oddychania, objawiając się katarem nosa, chorobą gardła, oskrzeli, a także i zapalenia płuc, które w komplikacji z grypą może nawet być śmiertelne.

W łączności z grypą mogą wystąpić w dalszej komplikacji dalsze zaburzenia sercowe, narządów trawienia, zapalenie ucha środkowego i powikłania mózgowe, wyrażające się bólami głowy, sennością, zamroczeniem, wymiotami itp.

Nienależycie wyleczona grypa wywołać może szkodliwe następstwa t. zw. komplikacje pogrypowe, jak: zaburzenia sercowe, gruźlica płuc, choroby uszu i nerwów.

W razie uporczywych objawów należy zawezwać lekarza, na wszelki wypadek przy objawach początkowych powinno się położyć natychmiast do łóżka, owinąć się jaknajcieplej, pić w dużej ilości gorącej herbaty z kwiatu lipowego i bzowego, a to celem wywołania silnych potów. Na wypadek bólu głowy należy stosować zimne okłady, zaś w razie kaszlu ciepłe okłady na piersi i herbatę z ziół piersiowych.

Jak więc widzimy i w wypadku grypy zioła lekarskie mają pierwszorzędne znaczenie, a to zioła lipowe, bzowe i zioła piersiowe.

Ubezpieczenie życiowe a zdrowie.

Dr. Kl. Ż.

II.

W grudniowym artykule omówiliśmy najgłówniejsze formy ubezpieczeń życiowych i staraliśmy się wykazać ich doniosły wpływ na zdrowie ubezpieczonych. Dla całości obrazu w obecnym artykule poruszymy w krótkości dalsze formy i rodzaje nbezpieczeń, życiowych.

Oprócz omówionych ubezpieczeń na wypadek śmierci, dożycia i mieszanych t. j. na wypadek śmierci i dożycia rozróżniamy ponadto ubezpieczenia rent i to:

a) Ubezpieczenie natychmiastowej renty dożywotnej na podstawie którego towarzystwo ubezpieczeniowe udziela dożywotną rentę ubezpieczonemu po złożeniu przez niego pewnego kapitału lub innego majątku.

b) Ubezpieczenie renty od pewnego terminu, zupełnie podobne jak pierwsze pod a) z tą tylko różnicą, że towarzystwo ubezpieczeniowe wylaca rentę ubezpieczonemn dopiero od omówionego terminu

c) Ubezpieczenie renty dwustronnej, opierające się na wzajemnem przy życiu na podstawie którego w razie śmierci jednej z tych osób towarzystwo wypłaca pozostałej osobie odpowiednią rentę.

Oprócz powyższych form rozróżniamy jeszcze szereg innych ubezpieczeń życiowych, jak: Ludowe, ubezpieczenie dzieci, posagowe, ubezpieczenie od staropanieństwa wedle którego mogą być przyjęte dziewczęta najwyżej do 12 roku życia z tem, że premję ubezpieczeniową opłaca się do dwudziestego roku życia, a do 37 roku życia w razie niezamążpójścia a w razie staropanieństwa otrzymuje się dożywotnią rentę.

Dalej rozróżniamy ubezpieczenie od chorób które powstało i rozwinęło się ze względów humanitarnych najpierw we formie drobnych kas chorych, istniejących przy rozmaitego rodzaju cechach i stowarzyszeniach, później, we formie państwowych kas chorych, stwarzając potężny dział ubezpieczeń społecznych. W ostatnich czasach zauważyć się daje z jednej strony niezadowolenie z istniejących państwowych kas chorych, z drugiej strony tendencja do powstawania i rozrostu prywatnych kas chorych zwłaszcza w Stan. Zjed. Ameryki a także na kontynencie europejskim gdzie np. w Niemczech prywatne kasy chorych liczą miljony zwolenników i rozwijają się z roku na rok coraz silniej i potężniej.

Celem ubezpieczenia od chorób jest przedewszystkiem pomoc w razie choroby i to we formie bezpłatnej porady lekarskiej, bezpłatnego udzielania lekarstw, oraz pomieszczenia w szpitalu i t. p. względnie we formie odszkodowania pieniężnego o ile ubezpieczony z powodu choroby lub nieszczęśliwego wypadku a przez to uszkodzenia cielesnego traci możność pracy i zarobku.

Ponadto prywatne kasy chorych nietylko, że udzielają wyżej wspomnianych świadczeń, a więc bezpłatnej pomocy lekarskiej względnie odszkodowań, ale także udzielają innych świadczeń jak n. p. zwracają koszta na środki pomocnicze jak, protezy, okulary bandaże i t. d. a ponadto też niektóre prywatne kasy chorych dają ubezpieczonemu możność dowolnego, według jego woli i chęci wyboru lekarza i apteki, inne zaś mają własnych lekarzy, którzy zobowiązani są ubezpieczonego leczyć bezpłatnie.

Odmienną formą jest ubezpieczenie od inwalidztwa, które polega na tem, że towarzystwo ubezpieczeniowe udziela rentę

inwalidzką w wypadku jeżeli ubezpieczony wskutek choroby, uszkodzenia ciała, ubytku sił utraci na zawsze lub na pewien czas t. j. częściowo możność pracy i zarobkowania.

W końcu wymienić należy ubezpieczenie od wypadków, którego celem jest pewnego rodzaju wynagrodzenie pieniężne szkody jakiej doznał ubezpieczony na życiu, zdrowiu lub ciele z powodu nieszczęśliwego wypadku.

Przez nieszczęśliwy wypadek w pojęciu ubezpieczeniowem należy rozumieć wszelkie uszkodzenia na ciele, dające się stwierdzić przez lekarza, a powstałe przez zdarzenie zewnętrzne, niespodziane i bez woli poszkodowanego.

Towarzystwa ubezpieczeniowe wysokość składek i płaconych sum ubezpieczeniowych układają na podstawie tak zwanego rachunku prawdopodobieństwa wedle, którego przez specjalnych matematyków ubezpieczeniowych sporządzone są takzw. tablice śmiertelności wykazujące statystycznie przeciętną ilość śmierci w uzależnieniu od wieku danej osoby.

Dla ciekawości podajemy za Ignacym Biskupskim („O ubezpieczeniach") następującą tablicę śmierci.

we wieku	żyje osób	we wieku	żyje osób	we wieku	żyje osób	we wieku	żyje osób
0	1000	25	466	50	300	75	69
1	750	26	461	51	291	76	62
2	661	27	456	52	282	77	55
3	618	28	451	53	273	78	49
4	593	29	445	54	264	79	43
5	579	30	439	55	255	80	37
6	567	31	433	56	246	81	32
7	556	32	427	57	237	82	28
8	547	33	421	58	228	83	24
9	539	34	415	59	219	84	20
10	532	35	409	60	210	85	17
11	527	36	402	61	201	86	14
12	523	37	395	62	192	87	12
13	519	38	388	63	182	88	10
14	515	39	381	64	172	89	8
15	511	40	374	65	162	90	6
16	507	41	367	66	152	91	5
17	503	42	360	67	142	92	4
18	499	43	353	68	132	93	3
19	495	44	346	69	122	94	2
20	491	45	339	70	112	95	1
21	486	46	332	71	103	96	0
22	481	47	324	72	94		
23	476	48	316	73	85		
24	471	49	308	74	77		

Tak więc np. w 20-tym roku życia na 1000 osób żyje 491, czyli umiera 509, w 30-tym roku życia na 1000 osób żyje 439, czyli umiera 561, w 40-tym roku życia na 1000 osób żyje 374, czyli umiera 626, w 50-tym roku życia na 1000 osób żyje 300 czyli umiera 700 i t. d.

Jeżeli więc nieco głębiej i poważniej zastanowimy się nad powyższą tablicą śmiertelności musimy przyjść do przekonania, że ubezpieczenie życiowe powinno stać się naszym obowiązkiem tak wobec nas samych jak wobec naszych najbliższych, ono bowiem zmniejszy w poważnym stopniu ryzyko naszego życia i wynikające z tego konsekwencje.

Praktyczne wskazówki leczenia na wypadek zatrucia.

Znana ze swej ruchliwości i nowoczesnej, poważnej działalności wydawniczej księgarnia w Warszawie Trzaską Evert i Michalski Sp. Akc. wydała Poradnik lekarski dla wszystkich Dra. R. Francka, przełożony na język polski pod redakcją Dra. Juljana Śląskiego z dodatkiem, Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach w opracowaniu Dra. Feliksa Madla. Podręcznik ten polecamy jaknajgoręcej wszystkim naszym czytelnikom i z niego też podajemy wskazówki na wypadek zatrucia i to:

Arszenik, Objawy: bóle żołądkowe i brzucha, wymioty, rozwolnienie, (niekiedy z krwią) słabość serca, uciążliwe oddychanie, małe tętno.

Leczenie, Płókanie żołądka, środki wymiotne, przeczyszczające, z napojów, mleko, olej, magnezja w wodzie.

Atropina, jak dzikie jagody.

Trucizna z ostryg, Objawy: silne wymioty i rozwolnienie, wysoka gorączka.

Leczenie, Środki wymiotne i przeczyszczające.

Kwas cjanowy, (Cjanek potasu, gorzkie migdały) objawy: powietrze wydychane ma zapach gorzkich migdałów, ból i zawroty głowy, duszność, utrata przytomności.

Leczenie, płókanie żołądka, sztuczny oddech, oblewanie zimną wodą, upust krwi.

Ze względu na własną korzyść powinien każdy abonent miesięcznika naszego starać się o **regularne zapłacenie prenumeraty miesięcznej.**

Prosimy o przygotowanie małej tej kwoty, aby ją wpłacić inkasentowi, lub przekazać na nasze konto czekowe P. K. O. Nr. 307 802 w Katowicach.

Kto pozostaje wiernym czasopismu naszemu czyni mądrze i przezornie.

Ołów, Objawy zatrucia ostrego: silne bóle w żołądku, wymioty krwawe, rozwolnienie później zaparcie stolca, osłabienie serca.

Leczenie, Płókanie żołądka, środki przeczyszczające, białko i mleko. Zatrucia ołowiem występuje zwykle u robotników w postaci przewlekłej, ponieważ mają oni do czynienia ze związkami ołowiu (malarze, drukarze). Po upływie lat wywiązuje się stan chorobowy, któremu towarzyszą bóle brzucha, uporczywe zaparcie stolca (kolki) brzuch jest twardy, wciągnięty, ciśnienie krwi wzmożone. Rozwija się t. zw. nerka marska, niekiedy dna ołowiana. Szczególnie na rękach występują porażenia.

Chloroform, Objawy: głęboki sen, utrata przytomności, porażenie oddychania i czynności serca.

Leczenie, sztuczne oddychanie, wdychanie tlenu, oblewanie zimną wodą, środki nasercowe.

Naparstnica, Objawy: wymioty, bóle brzucha, rozwolnienie, zwolnione nierównomierne tętno.

Leczenie, Płókanie żołądka, mocna czarna kawa.

Zatrucie rybą, mięsem (kiełbasą) Objawy: bóle żołądkowe, wymioty, bóle i zawroty głowy, ogólne osłabienie, wysoka gorączka.

Leczenie, Płókanie żołądka, środki przeczyszczające, mocna kawa, wino.

Zimowit jesienny, Objawy: wymioty, rozwolnienia, zamroczenie ogólne, kurcze.

Leczenie, Płókanie żołądka, środki wymiotne, mocna kawa.

Ukłucia owadów, W miejscu ukłucia występuje silne zaczerwienienie, wzmagający się obrzęk i bóle.

Leczenie, Wyjęcie kolca i pendzlowanie miejsca ukłucia amonjakiem. Następnie okłady z wody Burowa lub alkoholu.

Kwas karbolowy, (lizol) Objawy: przeżegnięcie białe ust i krtani. Zapach kwasu karbolowego, bóle brzucha, wymioty, czarny mocz, osłabienie serca.

Leczenie, Lód, mleko, woda wapienna, enema.

Tlenek węgla, Objawy: ból i zawroty głowy, szum w uszach, osłabienie serca utrata przytomności.

Leczenie, Świeże powietrze, oddychanie sztuczne, wdychanie tlenu.

Miedź, Objawy: bóle żołądkowe, wymioty, krwawe rozwolnienie, silne bóle brzucha.

Leczenie, Zalecamy białko lub magnezję w wodzie, broń Boże, mleko lub olej.

Ługi, Objawy: oparzenie śluzówki ust, przełyku i żołądka, silne bóle.

Leczenie, woda z cytryną, lub z octem, mleko, łykanie kawałków lodu.

Gaz świetlny, jak tlenek węgla.

M o r f i n a i m a k o w i e c, Objawy: mdłości, wymioty, senność, utrata przytomności, wąskie nieruchome żrenice, małe wolne tętno.
L e c z e n i e, Przy przyjęciu morfiny do wewnątrz lub przy zastrzyku podskórnym: płókanie żołądka, środki wymiotne, mocna kawa, gorące kąpiele ręczne i nożne.

F o s f o r, Objawy: wymioty, wymiociny mają zapach fosforu i świecą w ciemnościach. Bóle żołądka, nabrzmienie wątroby, żółtaczka, rozwolnienie.

L e c z e n i e, Przeciwskazane mleko, tłuste oleje lub białko. Zaleca się środki wymiotne, płókanie żołądka roztworem nadmanganianu potasu (kilka ziarenek na 1 litr wody aż do zaróżowienia się wody) napoje śluzowe.

G r z y b y, Objawy: mdłości, wymioty, rozwolnienie, stan podniecenia, ogólne zamroczenie, osłabienie serca.

L e c z e n i e, Płókanie żołądka, środki wymiotne, przeczyszczające, wino, mocna kawa.

K w a s y, (azotowy, solny, siarkowy) Objawy: oparzenie ust, przełyku i żołądka. Silne bóle brzucha, wymioty, (przy kwasie solnym — krew, przy azotowym — żółte, przy siarkowym — czarne masy).
L e c z e n i e, Przeciwskazane płókanie żołądka i środki wymiotne. Podawać obfite ilości mleka, wody wapiennej, sodowej, kredy, kleików, łykanie lodu.

P i e t r a s z n i k p l a m i s t y, Objawy: wymioty, zawroty głowy, suchość w gardle, bóle brzucha, kurcze, szerokie żrenice, porażanie oddychania.

L e c z e n i e, Płókanie żołądka, środki wymiotne, środki przeczyszczające, sztuczne oddychanie, czarna kawa.

U k ą s z e n i e ż m i j i, Objawy: silne krwawe nabrzmienie w miejscu ukąszenia. Silne bóle, napady zawrotów głowy, wymioty, bóle w okolicy serca, niepokój, kurcze, porażenie serca.

L e c z e n i e, Natychmiastowe podwiązanie ukąszonego członka ponad miejscem ukąszenia, wyssanie lub wypalenie rany ukąszonej. Wstrzyknięcie roztworu nadmanganianu potasu w okolicę rany. Zaleca się obfite ilości alkoholu do wewnątrz. W czasach ostatnich zastrzykiwanie odpowiednio przygotowanej szczepionki daje doskonałe wyniki.

Sublimat, Objawy: oparzenie gardła, ust, przełyku, wymioty, silne bóle brzucha, krwawa biegunka, ślinotok, zatrzymanie wydzielania moczu.

Leczenie, Ostrożne płókanie żołądka, środki wymiotne, picie obfite mleka i białka.

Wilcza jagoda, (Belladona, Atropina) Objawy: uczucie suchości w ustach, gardle, silne pragnienie, dolegliwości przy połykaniu, szerokie źrenice, bicie serca, zaburzenie wzrokowe, napady niepokoju ruchowego.

Leczenie, Jak przy sublimacie, płókanie żołądka, środki przeczyszczające, mocna kawa, gorące kąpiele nożne.

Naturalnie w poważniejszych wypadkach zatrucia koniecznym jest korzystanie z fachowej pomocy lekarskiej.

Ciekawe wiadomości.

Okulary wynalezione zostały 100 lat temu przez Dunckiera, niemieckiego kaznodzieji, który sam będąc krótko-widzem cierpiał bardzo nad swem kalectwem i wynalazł maszynę do szlifowania szkieł, dzięki czemu powstała możliwość produkcji okularów. W mieście jego rodzinnym Rathenov mieszkańcy po dzień dzisiejszy zajmują się szlifowaniem szkieł, ciągnąc z tej pracy bardzo poważne zyski i zarobki.

Szkielet konia z przed 6 tysięcy lat. Dotychczas była opinja, że sprowadzono konia do Ameryki w chwili jej odkrycia, tymczasem obecnie podczas kopania fundamentów pod gmach Bibljoteki Publicznej w San Luis Potosi w Stanach Zjednoczonych odkryto szkielet konia, który według zdania uczonych ma pochodzić z przed 6 tysięcy lat.

Serce i nerwy Nurmiego. Okazało się, że Nurmi jest nietylko fonomenalnym wyjątkiem w rekordach biegu lecz, że serce jego i nerwy są zupełnie inne niż u normalnego człowieka. Według badań Dr. Gottheimera w Berlinie puls Nurmiego przed biegiem wynosi 60 uderzeń na minutę, a po biegu 76 uderzeń na minutę, podczas gdy u normalnego człowieka puls w pierwszym wypadku wynosi uderzeń około 72, zaś w drugim wypadku ponad sto. Taksamo i serce Nurmiego jest o trzy razy większe od serca normalnego człowieka, jest ono zupełnie zdrowe i pracuje najzupełnie prawidłowo dzięki czemu posiada nadzwyczajną siłę i odporność na zmęczenie.

„Lampa śmierci". Chińczycy jak każdy naród wschodni są bardzo zabobonni, istnieje przeto tam zwyczaj, że lekarz po śmierci chorego którego leczył zapala dużą lampę przed własnem mieszkaniem. Według zabobonu taka paląca się lampa odgania ducha nieboszczyka na wypadek, gdyby się chciał zemścić na lekarzu za to, że go nie wyleczył. Tak więc każdy chińczyk poznać może ilu umarło chorych, którzy leczyli się u danego lekarza, a oceni to wedle

ilości płonących lamp. Łącznie z tem pewien anglik, który wrócił po długiej podróży po Chinach w pismach angielskich opowiada o następującem zdarzeniu. Anglik ten zachorował raz bardzo poważnie, polecił więc swemu służącemu zawezwać lekarza, a skoro lekarz ten zjawił się u chorego anglika wiedząc o tem zwyczaju zapytał się lekarza, ile lamp płonie przed jego mieszkaniem, na co otrzymał odpowiedź od lekarza, że leczy w tej miejscowości już kilka lat a przed jego mieszkaniem płonie 70 lamp. Po takiej odpowiedzi chory anglik naturalnie przestraszył się bardzo, nie skorzystał z pomocy danego lekarza i kazał swemu służącemu by sprowadził takiego lekarza przed którym płonie jak najmniejsza ilość lamp. Po pewnym czasie służący wrócił z nowym lekarzem. Uradowany anglik dla ciekawości zapytał się tego nowego lekarza ile lamp pali się przed jego mieszkaniem. Tylko pięć, odpowiedział lekarz i wszystko byłoby dobrze, gdyby nie jedno jeszcze pytanie anglika, a mianowicie jak długo ten lekarz praktykuje na co otrzymał odpowiedź, że dopiero od dwóch tygodni.

Jak więc widzimy zwyczaj ten jest bardzo niepraktyczny.

Instytut dla badania raka we Wilnie. Dotychczas w Polsce istniały trzy instytuty dla badania i zwalczania raka a mianowicie: we Warszawie, w Łodzi i we Lwowie. Obecnie otwarto czwarty instytut we Wilnie. Zadaniem tych instytutów jest możliwe wczesne rozpoznawanie choroby raka, oraz pomoc lekarska dotkniętym na tą groźną chorobę, pozatem instytuty te zajmują się naukowemi badaniami tej choroby.

92 letni student medecyny. W Preszburgu zmarł student medecyny, który był przedtem adwokatem, a dopiero w 90-tym roku życia zapisał się na wydział medecyny Uniwersytetu w Preszburgu.

Od wydawnictwa

Wydawnictwo »Dobro Ludu« wypłaciło w dalszym ciągu koszta leczenia (lekarza i lekarstwa) następującym abonentom:

Jako pomoc połogową:

59. Kopiec Marja, żona mistrza rzeźnickiego, Nowa Wieś, ul. 3-go Maja 53.

Z powodu nieszczęśliwych wypadków:

60. Glanc Paweł, mistrz stolarski, Katowice-Dąb, ul. Dębowa 54.

61. Röther Józef, mistrz rzeźnicki, Siemianowice, ul. Bytomska 18.
62. Röther Gertruda, panna, Siemianowice, ul. Bytomska 18.
63. Salbert Jan, mistrz szklarski, Wielkie Hajduki ul. Krakowska 93.
64. Kusz Franciszek, mistrz krawiecki, Ruda, ul Hutnicza 3.
65. Żelazko Marja, modystka, Katowice, ul. Marjacka 7.
66. Wyleżol Ludwik, mistrz krawiecki, Król.-Kuta ul. Katowicka 28.
67. Kopiec Alojzy, mistrz stolarski, Kończyce, ul. Paderewskiego 5.
68. Tschentscher Gertruda, żona mistrza siodlarskiego, Pszczyna, ul. Mleczna 1.
69. Lorenc Aniela, żona kupca, Mała Dąbrówka ul. Hallera 28.
70. Kasza Paweł, mistrz elektrotechniczny, Ruda, ul. Bytomska 32.

Z powodu choroby:

71. Kellerman Augustyn, mistrz fryzjerski, Siemianowice, ul. Pszczelnicza 4.
72. Pisarzowska Marja, rencistka, Katowice, ul. Sokolska 5.
73. Lanuszny Paweł, mistrz blacharski, Bielszowice, ul. Damrota 7.
74. Niczinski Moryc, mistrz fryzjerski, Świętochłowice, ul. Apteczna 10.
75. Juliusburger Róża, właśc. składu czekolady, Katowice. ul. Francuska 4.
76. Sobczyk Elfryda, żona sekretarza gminy, Siemianowice, ul. Szkolna 3.
77. Wyleżalek Marta, modystka, Król.-Huta ul. Ligota Górnicza 36.
78. Matuszewski Jan, mistrz szewski, Radzionków ul. św. Wojciecha 140.
79. Hirsch Klara, panna, Król.-Huta, ul. Mickiewicza 29.
80. Sikora Elfryda, żona kupca, Król.-Huta, ul. Wolności 67.
81. Destelier Olga, żona kupca, Król.-Huta, ul. Gimnazjalna 44.
82. Szotka Jadwiga, żona mistrza obuwniczego, Pszów, Wodzisławska.
83. Muraszczyk Stanisław, mistrz krawiecki, Katowice III., ul. Macieja 2
84. Adamska Hildegarda, mężatka, Pszyszowice, powiat Rybnicki.
85. Wodarczyk Roman, mistrz obuwniczy, Brzeziny Śl. ul. 3-go Maja 67.
86. Florczak Józef, kupiec, Świętochłowice, ul. Dworska 2.
87. Barth Elżbieta, mężatka, Katowice, ul. 3-go Maja 11.
88. Czosnowska Zofja. żona mistrza piekarskiego, Pszyszowice, ul. Górna 60 a.
89. Smarslik Paweł, kupiec, Bielszowice, ul. Zabrzka 111
90. Antończyk Wilhelm, mistrz krawiecki, Jastrzębie Górne, powiat Rybnicki.
91. Drobny Barbara, mężatka, Król.-Huta, ul. Kopernika 2.
92. Danisz Hilarja, żona mistrza fryzjerskiego, Katowice II., ul. Markiefki 25.
93. Fridman Humunja, panna, Radzionków, ul. św. Wojciecha 121.
94. Gerstel Maks, kupiec, Lipiny-Piaśniki, ul. Król-Hucka 42.
95. Strużyna Magdalena, mężatka, Świętochłowice, ul. Wolności 18.
96. Walczak Weronika, mężatka, Katowice, ul Sienkiewicza 2.
97. Misch Wiktor, egzekutor sądowy, Siemianowice, ul. Ligonia 3.

98. *Sobik Rudolf, mistrz piekarski, Król.-Huta, ul. Hajducka 8.*
99. *Kura Paweł, mistrz obuwniczy, Krzyżkowice, pow. Rybnicki.*
100. *Christ Olga, mężatka, Siemianowice, ul. Sobieskiego 7.*
101. *Goldstein Jenny, właścicielka Hotelu, Wielkie Hajduki, ul. Król.-Hucka 1.*
102. *Dyjas Jan, mistrz obuwniczy, Katowice, ul. Francuska 57.*
103. *Koch Marta, kupcowa, Król.-Huta, ul. Piotra 25.*
104. *Gonsior Wilhelm, mistrz siodlarski, Ruda, ul. Bytomska 25.*
105. *Fliegner Elza, żona mistrza rzeźnickiego, Król.-Huta ul. Pudlerska 32.*
106. *Ejnesman Izak, mistrz krawiecki, Król.-Huta, ul. Gimnazjalna 23.*
107. *Rzezniczek Agnieszka, mężatka, Król.-Huta, ul. Pudlerska 32.*
108. *Kotas Paweł, mistrz obuwniczy, Chorzów, ul. Sobieskiego 11.*
109. *Destelier Olga, żona kupca, Król.-Huta, ul. Gimnazjalna 44.*
110. *Stasz Róża, mężatka, Król.-Huta, ul. Mickiewicza 1.*
111. *Dietrich Roman, mistrz rzeźnicki, Szopienice, ul. Dworcowa 4.*
112. *Biela Stefan, mistrz obuwniczy, Piekary Rudne, ul. Główna.*
113. *Koletzko Leokadja, modystka, Katowice, ul. Wojewódzka 18.*
114. *Kolessa Józef, mistrz krawiecki, Siemianowice, ul. Szeflera 6.*
115. *Helfer Hermina, żona dentysty, Katowice ul. św. Jana 11.*
116. *Niczinski Moryc, mistrz fryzjerski, Świętochłowice, ul. Apteczna 10.*
117. *Fischer Augustyna, żona kupca, Katowice, ul. Krakowska 130.*
118. *Fischer Salo, kupiec, Katowice, ul. Krakowska 130.*
119. *Siewierska Bronisława, mężatka, Katowice, Plac Miarki 2.*
120. *Fridman Humunja, panna, Radzionków, ul. św. Wojciecha 121.*
121. *Konopka Anna, mężatka, Katowice, ul. Kozielska 1.*
122. *Kubitza Emilja, żona nadmistrza huty, Król.-Huta, ul. Mickiewicza 31.*
123. *Fabian Karol, kupiec, Król.-Huta, ul. Katowicka 19.*
124. *Antończyk Wilhelm, mistrz krawiecki, Jastrzębie Górne, powiat Rybnicki.*
125. *Franoszek Marja, żona kupca, N. Bytom, ul. Niedurnego 31.*
126. *Dziadek Elżbieta, żona mistrza krawieckiego, Katowice, ul. Zielona 11.*
127. *Woznicka Anna, mężatka, Katowice, ul. Plebiscytowa 12.*
128. *Budniok Elżbieta, żona mistrza rzeźnickiego, Katowice ul. Rawy 1 a.*

Ze względu na własną korzyść
powinien każdy abonent miesięcznika naszego starać się o
r e g u l a r n e zapłacenie prenumeraty miesięcznej

Prosimy o przygotowanie małej tej kwoty, aby ją wpłacić inkasentowi, lub przekazać na nasze konto czekowe P. K. O. Nr. 307 802 w Katowicach.

Kto pozostaje wiernym czasopismu naszemu czyni mądrze i przezornie

Dobro Ludu
(Volkswohl)
Monatsschrift für Volksgesundung

Verantwortl. Schriftleiter: Dr. chem. Em. Kwaśnik, Katowice, Plac Wolności 9

Redaktion und Administration: Katowice, plac Wolności 9 I. Etge., Tel. 31-41.
Konto: P. K. O. Katowice Nr. 307 802. — Bezugspreis: 5,— zł monatlich.

Nr. 1/2 Katowice / Januar, Februar 1932 Jahrg. 2

Naturgemäße Lebensweise.

von Dr. Brauchle.

(Fortsetzung aus Heft Nr. 8, 1931.)

Die Ausatmung.

Sie kommt zustande durch eine Verkleinerung des Brustraumes. Einmal sinken die Rippen in ihre Ausgangsstellung vor der Einatmung zurück, Schlüsselbein und Brustwarze treten wieder tiefer, die untere Oeffnung des Brustraumes wird enger. Durch eine Anstrengung der Rippenmuskeln kann die Verkleinerung des Brustkorbes stark gesteigert werden. Dann tritt zur weiteren Verkleinerung des Brustinnenraumes das Zwerchfell in die Höhe. Das Höhertreten des Zwerchfells beim Vorgange der Ausatmung ist eine Leistung der sich zusammenziehenden Bauchdecken. Durch die Einziehung des Bauches wird ein Druck auf die Leibeingeweide ausgeübt, der sich nach dem Zwerchfell hin fortsetzt und dieses nach oben drängt. Bauchdecken und Zwerchfell ergänzen sich also gegenseitig in ihrer Wirksamkeit. Das tiefertretende Zwerchfell beim Vorgang der Einatmung treibt die Bauchdecken vor, während die Zusammenziehung der Bauchdecken beim Vorgang der Ausatmung das Zwerchfell in die Höhe zurücktreibt. Bei der Ein- und Ausatmung wird also nicht nur die Lunge bewegt, sondern auch die Leibeingeweide werden hin und her geschoben, gleichsam massiert. Diese Massage der Leibeingeweide, vor allem der Leber, aber auch des Magen- und Darmkanales, ist für die normale Funktion dieser Organe und für die Erhaltung der Gesundheit von grundlegender Bedeutung. Durch die Verkleinerung des Brustraumes wird auf die Lunge ein Druck ausgeübt und dadurch die Luft durch Luftröhre, Nase oder Mund nach außen gestoßen. Der moderne Atemgymnast legt besonderen Wert darauf, daß die Ausatmung vollkommen geschehe, weil er sich sagt, daß nach jeder starken Ausatmung eine tiefe Einatmung von selbst erfolge, während das bei einer tiefen Einatmung nicht notwendige umgekehrt der Fall sei.

Die Wirkungen der äußeren Atmung.

Jedes Organ kräftigt sich durch Arbeit, sofern man es nicht überanstrengt. Regelmäßige und ausgiebige Atemübungen kommen daher in erster Linie der Lunge zugute.

Atmung und Lunge.

Die häufigste Erkrankung der Lunge, vielleicht die häufigste schwerere Erkrankung des Menschen überhaupt, ist die Tuberkulose. Sie tritt erstmalig beim kleinen Kinde auf, wird aber in dieser Zeit meistens überwunden. Die zweite starke Anfechtung überfällt den Menschen in der Zeit der Pubertät. Der Erreger der Lungentuberkulose, der Kochbazillus, siedelt sich in denjenigen Teilen der Lunge vorwiegend an, die am wenigsten gelüftet werden, d. h. in den weitaus meisten Fällen in den Lungenspitzen, die unter und hinter dem Schlüsselbein liegen. Viel seltener als in den Lungenspitzen finden wir die Tuberkulose auch in den untersten Lungenpartien. Am Orte seiner Ansiedlung führt der Tuberkelbazillus die Ausbildung eines knötchenhaltigen Gewebes herbei, mit dem der Organismus gegen den Bazillus kämpft. Im Ausmaße dieses knötchenhaltigen Gewebes bilden sich in den schlimmeren Fällen Vernarbungen und Verkalkungen. Die Lungentuberkulose ist eine Volksseuche, die man durch eine richtige und früh geübte Atemgymnastik auf ein Mindestmaß herabzuschrauben vermochte. Tiefe Ein- und Ausatmung bedeutet Durchspülung der Lunge mit Luft, Durchtränkung der Lunge mit Blut, Ausstoßung aller krankmachenden Bazillen und zunehmende Kräftigung aller Gewebsbestandteile. In der tief und regelmäßig im Freien gelüfteten Lunge haben die Tuberkelbazillen gar keine Möglichkeit sich anzusiedeln. Tief atmen heißt sich vor der Tuberkulose schützen. Aber auch anderen Krankheiten der Lunge, wie z. B. dem Bronchialasthma, kann man durch eine Pflege der Atmung, vor allem der Ausatmung, wirksam vorbeugen. Sind Tuberkulose oder Asthma einmal eingetreten, so vermag man durch eine dem Kranken angepaßte Atemübung der Heilung gute Dienste leisten. Von großer Wichtigkeit selbstverständlich ist, daß man die Atemübungen in reiner Luft, am besten im Freien, treibe und nicht etwa hinter verschlossenen Fenstern in luftverpesteten Räumen. Es sei bei dieser Gelegenheit darauf hingewiesen, wie ungemein schädlich es ist, wenn der Raucher beim Vorgange der tiefen Einatmung mit der Luft den Rauch seiner Zigarre oder Zigarette über die 120 qmm seiner Lungenoberfläche hinüberatmet. Ist schon das Rauchen durch den Mund keine gesundheitsdienliche Angelegenheit, das Rauchen durch die Lungen, das Inhalieren, jedoch eine schwerschädigende Gewohnheit. (Fortsetzung folgt)

Metalle als Nahrungsmittel.

In Nr. 47 der „Berliner Illustrirten Zeitung" vom 18. November 1931 schreibt Dr. Fred Alstern über Professor Bertrands verblüffende Entdeckungen einen Artikel, den wir unseren werten Lesern nicht vorenthalten möchten. Die Redaktion.

Ein Apotheker in Frankreich war angeklagt, seine Gattin vergiftet zu haben. Der Körper der plötzlich verstorbenen war nämlich obduziert worden und ergab — wie die Gerichtsmediziner feststellten — deutliche Spuren von Arsen. Ein Irrtum war ausgeschlossen, denn die Arsenprobe ist eine der untrüglichsten der ganzen analytischen Chemie. Vergeblich waren darum des Apothekers Unschuldsbeteuerungen, er wurde zu lebenslänglicher Zwangsarbeit verurteilt und nach der grauenhaften, fieberdurchseuchten Strafkolonie Cayenne deportiert. Zehn Jahre waren vergangen, als ein französischer Journalist nach einem Besuch in Cayenne die Wiederaufnahme des Verfahrens erwirkte. Nun wurde Professor Gabriel Bertrand, der weltberühmte Forscher, Direktor der chemisch-biologischen Abteilung des Instituts Pasteur zu Paris, als Sachverständiger berufen und — bewies die Unschuld des Apothekers. Allerdings — die Gerichtsmediziner von einst hatten nicht falsch gesehen, als sie im Körper der Toten Arsen feststellten. Seither aber hat Gabriel Bertrand entdeckt, im Körper aller Menschen, auch der ganz gesunden, finde sich stets ein gewisses kleines Quantum Arsen, ja müsse dieses kleine Quantum Arsen vorhanden sein, soll der Mensch nicht zugrunde gehen. Nur eine das Normalmaß übersteigende Arsenmenge könne somit als Zeichen einer Vergiftung angesehen werden. So wurde der Apotheker rehabilitiert.

Inzwischen hat Professor Bertrand seine Entdeckungen gewaltig erweitert und zu einem System der physiologischen beziehungsweise der Ernährungschemie entwickelt. Alle neueren Biochemiker bis Bertrand glaubten, der menschliche Körper sei aus dreizehn Elementen aufgebaut, deren ständige Ergänzung durch Nahrungsmittel auch genüge, um Leben und Gesundheit zu erhalten. Diese dreizehn Elemente waren folgende: Sauerstoff, Kohlenstoff, Wasserstoff, Stickstoff, Kalzium, Schwefel, Posphor, Natrium, Kalium, Chlor, Magnesium, Fluor, Eisen. Bertrand aber entdeckte, der menschliche Leib enthalte nicht weniger als zehn weitere Elemente und müsse in kurzer Zeit qualvoll zugrunde gehen, werden diese zehn anderen Elemente in Form von Nahrung ihm nicht zugeführt. Und zwar sind diese Elemente die Metalle Aluminium, Kupfer, Mangan, Zink und Vanadium und die Metalloide Arsen, Bor, Brom, Jod und Silizium, also Elemente, von denen man bisher angenommen hatte, sie gehörten ausschließlich ins Mineralreich, seien aber dem Bereich des Organischen fremd. Im menschlichen und tierischen Körper sind diese Elemente allerdings nur in unendlich kleinen Mengen vorhanden — dies auch der Grund, warum sie so lange Zeit dem Auge des Chemikers sich entziehen konnten — und Gabriel Bertrand nennt sie darum auch „infiniment petits chemiques" (unendliche Kleinheiten der Chemie). Ihre entscheidende Bedeutung für die Erhaltung des Lebens ist aber trotz der Geringfügigkeit ihrer Mengen erklärlich, und zwar daraus, daß sie die Reaktionen der anderen chemischen Elemente des Leibes auf die für den Lebensprozeß erforderliche Geschwindigkeit bringen, selbst aber an diesen chemischen Re-

aktionen nicht unmittelbar teilnehmen, sondern aus ihnen unverändert und unvermindert wieder hervorgehen, zu neuer Wirksamkeit bereit. Dadurch wird klar, wieso jene winzigen Spuren der von Bertrand im Menschen- und Tierkörper entdeckten Elemente genügen können, um den Lebensprozeß in Gang zu halten.

Vorgänge der geschilderten Art nennt man in der Chemie „Katalyse“ und Elemente, die durch ihre bloße passive Gegenwart eine Katalyse, eine Beschleunigung andrer chemischer Reaktionen herbeiführen können, führen den Namen „Katalysatoren“. Durch seine Entdeckung gelangt nun Professor Bertrand zu einem praktisch höchst bedeutsamen neuen Einteilungsprinzip der für den Aufbau des menschlichen und tierischen Körpers erforderlichen dreiundzwanzig Elemente. Die bisher bereits bekannten dreizehn Elemente nennt Bertrand „éléments plastiques“, plastische Elemente, weil aus ihnen die Körpermasse zusammengesetzt ist und zwischen ihnen die chemischen Reaktionen sich abspielen, die für Wachstum und Stoffwechsel erforderlich sind. Die zweite Gruppe von zehn Elementen, deren Vorhandensein im Organismus Bertrand entdeckt hat, und die trotz der Winzigkeit ihrer Mengen die zur Erhaltung von Leben und Gesundheit erforderlichen Reaktionen der plastischen Elemente erst möglich machen, nennt Professor Bertrand „éléments catalytiques“, katalytische Elemente. Plastische und katalytische Elemente sind also, gemäß Bertrands Forschungen, die notwendigen Bausteine des menschlichen Körpers, während man bis nun bloß die erste Gruppe für vorhanden und erforderlich hielt. Das aber macht eine Ueberprüfung des ganzen Ernährungsproblems notwendig.

Der Umstand nähmlich, daß die katalytischen Elemente des Leibes durch die Reaktionen innerhalb des Organismus chemisch nicht verbraucht werden, verhindert doch nicht, daß sie zu einem gewissen Teile auf außerchemischem, nämlich physiologischen Wege, mit Sekreten und Exkrementen aus dem Körper immer wieder ausgeschieden werden. Sie müssen darum durch Nahrung stets wieder ersetzt werden, soll der Organismus nicht zugrunde gehen. Wie aber sollen wir Kupfer, Mangan, Aluminium, Vanadium und Zink essen, wie Bor, Arsen, Brom, Jod und Sizilium verzehren? An sich dürften ja diese Elemente nicht zu den schmackhaftesten Gerichten gehören! — Hier war es ein originelles Erlebnis, daß Bertrand auf den rechten Weg wies: Eine große amerikanische Konservenfabrik wollte getrocknetes und eingemachtes Obst nach Frankreich importieren. Die französischen Zollbehörden ordneten eine chemische Untersuchung der in Frage stehenden Obstkonserven an und entdeckten dabei, daß das Trockenobst etwas Borsäure enthalte. Sofort belegten sie es mit einem

Einfuhrverbot, denn nach dem französischen Lebensmittelgesetz dürfen Produkte, die zu Ernährungszwecken bestimmt sind, kein Bor enthalten. Vergeblich versicherten die amerikanischen Importeure, bei ihrem Konservierungsverfahren werde dem Obst auch nicht eine Spur von Borsäure zugesetzt, es müsse ein Untersuchungsfehler vorliegen. Allein neue Untersuchungen ergaben wiederum Borsäure. Nach langem vergeblichen Instanzenweg wandten die Amerikaner sich an Professor Bertrand — und der stellte fest, die Obstkonserven enthielten tatsächlich etwas Borsäure. Dennoch sei die Importfirma unschuldig, denn Borsäure sei in den meisten Obst- und Gemüsearten von Natur aus enthalten. Niemand hatte bis dahin etwas davon geahnt. Die Natur war eben so respektlos gewesen, das französische Lebensmittelgesetz zu ignorieren. Unsere Birnen und Pfirsiche, unsere Erdbeeren, Kirschen, Pflaumen und Feigen, sie alle hat die Natur mit Borsäure „verseucht", ebenso wie unsere Kartoffel, die gelbe Rübe, die Tomate, die Zwiebel usw. Ein quantitativer Vergleich dieser natürlichen Bormengen mit den in den Obstkonserven beanstandeten fiel günstig aus — und das Einfuhrverbot wurde aufgehoben.

Die amerikanischen Konservenfabrikanten, die durch Bertrands Entdeckung bald Millionengewinne erzielten, empfanden das Bedürfnis, dem Gelehrten sich dankbar zu erweisen. Anläßlich eines Pariser Besuches hatte ein Gesellschafter jener Firma die Wahrnehmung gemacht, Bertrand, der große Gelehrte, müsse im Institut Pasteur selbst an der Schreibmaschine sitzen, um die deutschen und englischen Neuerscheinungen der Wissenschaft zu exzerpieren. Eine Sekretärin war ihm nicht bewilligt worden. Da faßte nun die Leitung der amerikanischen Firma den Beschluß, für die von Professor Bertrand geleitete Abteilung des Instituts Pasteur eine Sekretärin zu engagieren und für Lebensdauer des Gelehrten zu bezahlen. Was Bertrand gern akzeptierte.

Seither hat der große Forscher seine Untersuchungen fortgesetzt und herausgefunden, welche Lebensmittel es noch sind, die unseren Bedarf an katalytischen Elementen decken können.

Unsere wichtigsten Lieferanten für das Bor haben wir bereits genannt. Einer Zusammenstellung, die Bertrand in französischer Sprache demnächst publizieren wird, entnehmen wir weiter, daß wir das für die Erhaltung unseres Lebens erforderliche Jod in der Apfelsine und im Apfel, im Spinat, im Knoblauch, in den Austern und vielen anderen Seetieren finden; daß wir Kupfer essen, wenn wir uns am Geschmack von Kalbsleber und Eiern erfreuen; daß wir Arsen verzehren, sobald wir Blumenkohl oder weiße Bohnen uns zu Gemüte führen; daß wir mit dem Hühnerbraten, mit dem Hering und mit der Ente Mangan schlucken ebenso wie im Reis und im Spargel; endlich, daß wir uns mit Zink füttern, wenn wir Mehlspeisen genießen, Kuhmilch trinken, Linsen essen oder uns am Geschmack junger Schwämme delektieren.

Vor einiger Zeit konnte man lesen, in Ceylon sei ein Mineral gefunden worden, das bei sorgfältiger chemischer Analyse eine überraschende Zusammensetzung offenbarte; es enthalte, so hieß es, in Spuren nahezu alle bekannten Elemente. Nun scheint es, als würde der menschliche Körper es diesem Mineral gleichtun wollen.

Je abwechslungsreicher unsere Nahrung — dies die praktische Schlußfolgerung Bertrands — um so größer die Wahrscheinlichkeit, daß wir unseren Bedarf an katalytischen Elementen decken. Phantasie in der Küche wird zu einer Forderung der Wissenschaft! Immerhin gewinnen wir aber aus der zitierten Zusammenstellung die beruhigende Gewißheit, es werde uns doch nicht das Allerschlimmste zugemutet, wenn die Biochemie uns nun plötzlich kategorisch befiehlt: Esset Metalle!

Verdauungskrankheiten.

Dr. E. K.

Im Zustande des Hungers ist der Magen zusammengezogen und stellt einen kleinen Sack, etwa vom Umfange eines Gänseeies, dar, in welchen oben die Speiseröhre einmündet, und der nach unten sich in den Darm fortsetzt. Wenn wir Speisen oder Getränke in den Magen hinabschlucken, so zieht sich das untere Ende zusammen, sodaß der Magen gegen den Darm hin abgeschlossen ist, nichts hindurchläßt, also wirklich einen Sack darstellt. Um soviel aber, als wir essen und trinken, erweitert sich der Magen, von den Speisen und Getränken ausgedehnt. Dabei werden die kleinen Drüsen etwas gedrückt und entleeren jede ein kleines Tröpfchen auf die innere Wand des Magens. Diese zahllosen kleinen Tröpfchen berühren das Genossene und lösen das Fleisch oder das Eiweiß oder den Käsestoff, mit dem sie in Berührung kommen, auf. Wir haben dann in dem Magen einen Klumpen Speise, der an seiner Außenwand gelöst, im Innern unverändert ist. Damit er auch im Innern verändert werde, damit alles Lösliche in ihm in gelöste Form übergehe, (und somit von den Blutgefäßen eingesogen werden könne), muß jeder einzelne Teil mit den Wänden des Magens in Berührung kommen.

Sind die Speisen zu hart oder sind ihrer zu viele im Magen, so tut diese Bewegung weh: Magendruck nach dem Essen. Ist nur Luft im Magen, oder wird die stets im Magen befindliche Luft durch zuviel Speisen zusammengepreßt, so entfernt dieselbe der Magen durch seine Bewegungen: Aufstoßen. Ist aber der Magen leer und zieht er sich nun um sich selber zusammen, so ist die Empfindung unangenehm und heißt Hunger.

Eine unendliche Zahl von Verdauungskrankheiten haben ihre Ursache darin, daß die Mahlzeiten in nervöser Hast eingenommen werden, im Glauben, daß die Verdauungsorgane damit schon fertig würden. Trotz-

dem uns die Erfahrung häufig genug lehrt, daß sich der Appetit nach heftigen Gemütsbewegungen in der Regel verliert, achten wir selten darauf, sondern muten dem Körper trotzdem die in solchen Falle widernatürliche Verdauungsarbeit zu Die Folgen davon sind eine ungenügende Ausnützung der Nahrung oder nervöse Magen- und Darmstörungen, die häufig, wenn sie unbeachtet bleiben, einen chronischen Charakter annehmen und dann nur sehr schwer zu beseitigen sind. Man achte daher auf eine freudige Stimmung bei Tisch und meide lieber eine größere Mahlzeit, wenn man nicht sicher ist, auch etliche Stunden danach eine gute Gemütsverfassung sich bewahren zu können.

Ein wichtiger Moment bezüglich der Hygiene der Verdauungsorgane ist die Reinhaltung des Magen- und Darmkanals, sie beginnt beim Mund. Nach jeder genossenen Mahlzeit, wenigstens aber des Morgens beim Aufstehen und des Abends vor dem Schlafengehen, sollte man den Mund mit frischem klaren Wasser spülen und die Zahnlücken von den Speiseresten reinigen. Man bewahrt sich auf diese Weise gute Zähne und eine gesunde Beschaffenheit der Mundschleimhäute Den Magen selbst halten wir dadurch rein, daß wir ihm größere Pausen gönnen. Die Magenverdauung sollte nicht mehr als zwei bis drei Stunden beanspruchen, danach müßte der Magen leer sein. Aufstoßen von Luft oder ein volles Gefühl in der Magengegend deutet auf Gärungsvorgänge im Magen und beweist, daß dieser nicht richtig arbeitet. Zeitweises Fasten ist in solchen Fällen sehr zu empfehlen. Was Fastenkuren vermögen, kann man aus den Krankenberichten vieler Sanatorien ersehen, in denen diese Kurform methodisch angewandt wird. Die hartnäckigen, chronischen Leiden verschwinden oft nach drei- bis fünftägigem Fasten. Es ist mitunter nötig, die Nahrungsentziehung zehn bis zwölf Tage auszudehnen, dies darf jedoch nur unter gewissenhafter ärztlicher Aufsicht geschehen.

Obgleich zeitweises Fasten die beste Methode ist, Magen und Darm dauernd vor Erkrankung zu schützen bezw. krankhafte Verhältnisse zur Ausheilung zu bringen, so gibt es doch immerhin auch Fälle, in denen es angebracht ist, den Darm in seiner Tätigkeit als Ausscheidungsorgan zu unterstützen.

Bei schwachen Verdauungsorganen sind milde Wasseranwendungen, Sitzbäder oder Leibwickel (sog. Prießnitzumschläge von großem Nutzen.

Die alte Semmel.

Die Erinnerung an die semmellose Zeit der Kriegsjahre scheint stark im Verblassen zu sein. Das innige Entzücken, mit dem man nach jenen entbehrungsreichen Tagen, die ersten ins Gräuliche spielenden Semmelbackwerke begrüßt und genossen wurden, ist vergessen. Wir wirtschaften wieder aus dem Vollen, und ein altes Sprichwort sagt: „Wer's lang hat, läßt's lang hängen“, was in diesem Falle soviel heißen würde, als die Restbestände des täglichen Semmelbedarfs, die sich ja auch bei genauester Berechnung stets bilden, nicht in angemessener Weise in der Wirtschaft aufbewahrt und verwertet werden.

Die Gründe hierfür mögen in einer Unkenntnis der vielen Verwertungsmöglichkeiten des nicht in frischem Zustande verzehrten Gutes zu suchen sein, denn daß sie in einem zu üppigen Wirtschaftsstande liegen sollten, ist doch kaum anzunehmen.

Bereits beim Aufbewahren beginnt der Fehler. Moderner Wirtschaftsführung entsprechend, die auf schnell, rationell gestellt ist, wird meist mit Gas, Elektrizität gekocht. Auch wenn für guten Abzug der Küchendünste gesorgt wird, bildet sich in einem Raum, in dem mit diesen Heizmitteln gearbeitet wird, durch das Kochen viel mehr Feuchtigkeit als bei Benutzung des offenen Herdes. Wirkung: verschimmelte Vorräte, wenn diese nicht sehr sachgemäß aufbewahrt werden. Darum müssen auch die Semmelreste, die weiter für Ernährungszwecke dienen müssen und auch sollen, denn sie helfen mancherlei an anderer Stelle ersparen, stets vor dem Aufbewahren in luftdurchlässigen Beuteln, entweder in der Sonne oder an einem warmen Ort, gut getrocknet werden.

Wer Gelegenheit hat, Talent und das nötige Interesse, seine Kochkenntnisse nicht nur aus den Kochbüchern, sondern auch aus zufälligen Genüssen zu schöpfen und zu bereichern, der wird mit innerem Vergnügen feststellen, was für Verwendungsmöglichkeiten für alte Semmeln sich da eröffnen.

Mir fallen einige Suppen ein, die Frankreichs Küche führt. Ich erinnere mich an Hülsenfruchtsuppen, für die die Erbsen oder Bohnen angeweicht, mit einem guten Stück Weißbrot zusammengekocht und später durchgeschlagen wurden. Erfolg, ein besonders feiner Geschmack und die Ersparnis der Mehlschwitze. Auch auf Erbsen- und Bohnenbrei, die man in Berlin im allgemeinen mit Salzkartoffeln zusammen durchreibt, habe ich die alte Semmelzutat erweitert und geschmacklich ausgezeichnete Erfolge erzielt.

Das gleiche gilt von Tomaten-, Sellerie-, Zwiebel- und einigen Gemüsesuppen, für die Wintermonate eine nicht zu verachtende Perspektive, selbst dann, wenn die geriebene Semmel nur in Butter schön gelb angeröstet, mit Brühe, aus Maggi- oder Knorr-Trockenbrühe schnell hergestellt, aufgefüllt, durchgekocht und mit einem in Milch abgerührten Eigelb abgezogen wird.

Ueberhaupt die geriebene Semmel! Kann man die in der Küche missen? Sie ist unentbehrlich zum Panieren, zum Festmachen des Teiges der Klöße, warmen, einfachen Puddings, Eierkuchen, der verschiedensten Füllungen, zum Ausstreuen der Formen, Bestreuen von Gerichten die

überbacken werden sollen und zu tausenderlei anderen Dingen, sodaß ein Zuviel an geriebener Semmel schon garnicht in Frage kommt. Dabei ist die selbstgeriebene alte Semmel doch viel appetitlicher und schmackhafter, als die beim Bäcker oder Kaufmann eingehandelte. Hier weiß ich genau, was zum Reiben verwendet wurde, finde kein Gemisch von helleren und dunkleren Gebäcksorten, keine Krümmelkörnchen, und Mohnkügelchen darin vor, wie dies beim Bäcker üblich ist, und kann nach dem Reiben mir feines, grobes, ganz grobes Semmelmehl, wie ich es für späteren Gebrauch benötige, durch Absieben herstellen. Wer also auf eine schmackhafte Küche hält, unterziehe sich der kleinen Reibemühe selbst.

Dient die geriebene Semmel zum Festmachen des Teiges, so kann die eingeweichte zum Lockern desselben in vielen Fällen nicht entbehrt werden. Für Fleischteige wird sie in Wasser, für Süßteige in Milch erweicht und ganz nach ihrer späteren Verwendung mehr oder weniger stark ausgedrückt. Es entstehen so aus dem Milchteig unter Hinzufügen von Fett und einigen Eiern, Aromaten, getrockneten oder frischen Früchten nicht zu verachtende Puddings, gebackene Semmelspeisen und Semmeleierkuchen, die nach ihrer Zusammensetzung entweder nur mit Zucker bestreut oder im Verein mit Salaten, geschmortem Obst, Soßen eine preiswerte, nicht zu verachtende Bereicherung des Mittagtisches bilden und preiswerte, verdauliche und nahrhafte Gerichte liefern.

Da fällt mir zum Schluß noch ein Dauerkuchen amerikanischen Herkommens ein, der ebenfalls mit Hilfe von freilich geriebener Semmel bereitet wird.

Er besteht aus 250 Gramm rohem, durch die feinste Scheibe des Wolfs gedrehtem Schweinebauch. 250 Gramm braunem Zucker, 250 g Zitronat, 65 g Zitronen- Apfelsinenschale, 500 g Korinthen, einer Tasse Sirup, einer Tasse kochendem Wasser, fünf Tassen ganz fein geriebener Semmel, einem Teelöffel Natron, einem Teelöffel Zimmt, Gewürz, Muskatnuß und -blüte Das kochende Wasser wird zum Durchgedrehten gegossen und so lange auf den heißen Herd gestellt, wo es jedoch nicht kochen darf, bis das Fett sich gelöst hat Nach dem Erkalten werden die übrigen Bestandteile damit verarbeitet und der Kuchen in mittelheißen Ofen 3 Stunden gebacken. In gut schließendem Kuchenkasten aufgehoben, hält er sich unbegrenzt lange frisch.

Ludmila Santura.

Schönheitspflege des Haares.

Keine Dauerwelle, kein noch so kunstvoll geschnittener Bubikopf täuscht hinweg über zu spärlichen Haarwuchs oder mangelnden Glanz. Und gerade im Frühjahr, in der Zeit der Erneuerung aller Kräfte, des Wiederaufbaues, heißt es aufmerken, vorsichtig sein! Es ist ein Irrtum, wenn wir meinen es hinge alles vom Friseur ab, und wir waren nur auf fremde Hände angewiesen. Die kurze Zeit, die wir beim Friseur zubringen, seine geschickten Hände, sein Können, geben unserer Frisur die Vollendung. Aber die Pflege der Haare liegt in Wirklichkeit bei uns, nur bei uns Da läßt sich mit wenig Mitteln viel erreichen und manches

wieder gutmachen. Es ist also durchaus nicht eine Frage des Geldbeutels; es kostet wohl Zeit, Geduld, Ausdauer, aber es lohnt!

Vergessen wir es nie: die Haare bilden den mehr oder weniger schönen, immer aber bedeutsamen, wenn nicht entscheidenden Rahmen unseres Gesichts!

Allerdings, der Haarboden ist bei jedem Menschen verschieden beschaffen, und nicht für jeden gelten die gleichen Regeln der Pflege. So genügt für Frauen mit trockenem Haar eine dreiwöchentlich wiederholte Waschung, während man mit fetthaltigerem Haar in den sauren Apfel beißen und mindestens alle vierzehn Tage die Waschung vornehmen muß. Was man am besten dazu benützt? Eine gute Teerlösung oder eine aufgelöste milde und ganz reine Seife. Nicht zu vergessen die Essigspülung, die das Haar weich und geschmeidig macht. Vor der Waschung reibe man den Haarboden recht sorgfältig mit dem altbewährten Klettenwurzelöl ein — dem Heilmittel unserer Ahnen; gerade dann, wenn das Haar auszufallen droht, gibt es keine wirksamere Abwehr, keinen besseren Schutz. Gegen Schuppen, die sich bei trockener Haut leicht einstellen, greift man zu einer Schwefelsalbe. Außerordentlich wichtig ist die Massage des Kopfes. Mit dem Zeigefinger und mit dem Mittelfinger reibt man in kreisförmiger Bewegung am Hinterkopf, im Nackeneinsatz, in Richtung zum Ohr, ebenso am Haaransatz an der Stirn, ziemlich kräftig, soweit man es vertragen kann. Die Massage dient zur Anregung des Blutkreislaufes, man rückt mit ihr der Erschlaffung und Ermüdung der Großstadtmenschen wirksam zu Leibe. Franzbrantwein oder irgend ein Haarwasser ist hiebei zur Kräftigung des Haarbodens zu verwenden.

Das A und das O aller Schönheitspflege des Haares ist und bleibt jedoch das sorgsame tägliche Bürsten — 100 Bürstenstriche täglich — sind hier die Lösung. Und die Vermeidung aller scharfen Essenzen, die immer schädlich sind. Die Red.

Das Bad des Säuglings.

Für das Gedeihen eines Säuglings ist Reinlichkeit von ausschlaggebender Bedeutung. Nie darf das Kindlein in nassen und beschmutzten Windeln liegenbleiben. Unerläßlich ist aber auch das tägliche Bad, das der Körperreinigung und zur Anregung des Kreislaufes und des Stoffwechsels dient. Die Temperatur des Wassers betrage etwa

35 Grad C und sollte stets durch ein Badethermometer festgestellt werden Ein zu warmes Bad schwächt den Säugling zu stark, während ein zu kaltes Bad dem zarten Körper zuviel Wärme entzieht. Beim Einlegen des Kindes — nach gründlicher Reinigung der Aftergegend mit einem sauberen Zipfel der Windel — ist darauf zu achten, daß in die Ohren kein Wasser eindringt, indem man mit der linken Hand das Köpfchen hält. Gesicht, Augen, Nase und Ohren dürfen nie mit dem Badewasser gewaschen werden. Nach fünf Minuten nimmt man das Kind aus dem Bade, nachdem sein Körper unter Verwendung einer guten Seife gründlich gereinigt worden ist und frottiert es gut durch. Namentlich die Körperfalten z. B. Hals, Achselhöhle, Ellenbogen, Kniekehle sind gut abzutrocknen. Hierauf pudert man den ganzen Körper gut ein, wobei Stärke- (Reis- oder Kartoffel-) puder nicht verwendet werden darf. Hierauf reinigt man mit einem anderen Tuch das Gesicht und die Ohren. Die Nase tupft man mit einem in Vaseline eingetauchten Wattestäbchen aus. Ein stumpfes Hölzchen wird mit reinen Händen in etwas Watte gewickelt. Die Augenreinigung nimmt man mit Gazebauschchen (für jedes Auge ein eigenes) vor, die in einprozentige Borsäurelösung getaucht werden.

Für das Säuglingsbad kann man entweder die sogenannten Säuglingsbadewannen aus Zink oder Emaille verwenden. Letzteres ist aus Reinlichkeitsgründen besonders empfehlenswert. Für einfache Verhältnisse genügen auch Zinkwannen, die später zu andern Zwecken im Haushalte Verwendung finden können. Bei jeder Badewanne ist darauf zu achten, daß sie peinlich sauber gehalten wird.

Die beste Zeit zur Vornahme des Bades ist 2 Stunden nach der letzten Mahlzeit. Ob morgens oder nachmittags das Bad verabreicht wird, kann sich ganz nach den jeweiligen häuslichen Verhältnissen richten.

Die Red.

Aerztliche Winke.

Kreuzschmerzen können auf Blutstauungen und Blutüberfüllung der Venen im Rückenmark beruhen. Der gehinderte Abfluß des Venenblutes hemmt auch den Zufluß des ernährenden arteriellen Blutes. Die Beschwerden werden meist als sogenannte nervöse Schmerzen gedeutet. Wechsel-Anwendungsformen bieten die wirksamste Behandlungsart, z. B. Wechsel-Duschen und Wechsel-Waschungen des Rückens. Wem kräftige Duschen nicht zur Verfügung stehen, der kann leicht den bei der Waschung fehlenden Reiz auf folgende Weise ersetzen: Der Patient liegt auf dem Bauch, ein Handtuch, das man in 42—45 ° C Wasser getaucht und etwas ausgewrungen hat, wird zu einem handbreiten Band gefaltet und auf die Wirbelsäule gelegt, jetzt wird auf dem Tuch eine kräftige Klopfmassage längs der Wirbelsäule gemacht, etwa 2—3 Minuten, dann wird rasch dieselbe Prozedur mit einem Tuch gemacht, das man in kaltes

Wasser getaucht hat. Man kann den Wechsel zwei- bis dreimal wiederholen. Durch Gymnastik, besonders Zwerchfell-Tiefatemübungen ist für gute Zirkulation im Bauch zu sorgen, gründliche Entleerung des Darmes, Licht- und Luftbäder.

Wadenkrampf. Die Muskeln der Wade werden oft nachts im tiefen Schlaf von heftigen Krämpfen befallen d. h. sie sowohl als auch die benachbarten Muskeln ziehen sich plötzlich fest zusammen und verharren lange Zeit in diesem Zustande, sodaß eine selbständige Dehnung des Muskels unmöglich wird. In diesem Krampfzustand werden die Muskeln steinhart; der Schmerz ist oft so heftig, daß viele vom Krampf heimgesuchte laut aufschreien. Als Ursache nimmt man eine unbequeme Lage im Bett oder eine ungeschickte Bewegung, auch vorausgegangene Ermüdung an. Wehe dem Schwimmer, der an tiefer Stelle vom Wadenkrampf befallen wird. Schon mancher hat dabei sein Leben eingebüßt. Die zu große Anstrengung und besonders die außergewöhnliche Streckung des Unterschenkels und der Füße werden für diesen Schwimmerkrampf beschuldigt. Der Wadenkrampf stellt keine eigentliche Krankheit dar und ist auch keine bedenkliche Erscheinung. Aber weil nicht jeder Mensch davon befallen wird, muß doch eine gewisse Disposition dazu vorhanden sein. Zirkulationsstörungen, Schwangerschaft, Aderverkalkung der Beine, Wasserverarmung des Blutes nach Diarrhöen, Mißbrauch von Alkohol und Tabak werden gerne als Gelegenheitsursache beschuldigt. Die beste Behandlung ist Anwendung von Wärme: Dampfkompressen und kräftiges Reiben. Der nach unten gestreckte Fuß muß nach oben gedrückt werden, dies geschieht am besten durch Anstemmen des Fußes an die Fußwand des Bettstelles. Der Patient kann auch versuchen, die Fußspitze mit der Hand nach oben zu drücken. Ist die große Zehe krampfartig nach oben gerichtet, so ist sie nach unten zu drücken.

Speichel. Wenn sich ein kleiner Junge in den Finger schneidet oder eine alte Dame sich den Daumen quetscht, sofort wird das verletzte Glied in den Mund gesteckt. Der Speichel wird seit altersher als heilendes

Mittel gebraucht. Das Lecken der Wunde finden wir auch bei Tieren. Dieses Vertrauen zur Heilkraft des Speichels ist berechtigt Nirgends heilt die Wunde schneller als im Munde. Die Mundhöhle braucht vor einer Operation nicht künstlich desinfiziert werden. Der Speichel findet im Volke bei der Behandlung kranker Menschen vielfach Verwendung: ein Brotrinde, im Munde weich gekaut und mit Speichel getränkt, dient als Zugpflaster bei örtlichen Entzündungen. Die Bibel berichtet, wie Jesus Blinde heilte, indem er Erde mit Speichel vermengte und den Brei auflegte. Bei den alten Völkern muß die Behandlung mit Speichel sehr beliebt gewesen sein, denn das „Gesetz" verbot den Juden ausdrücklich, am Sabbath den Speichel zu Heilzwecken zu benutzen.

Bei Mandelentzündung ist häufiges Kauen, Lutschen ein sehr gutes Verfahren, um viel heilenden Speichel zu bilden. Wer frühzeitig sich dieses natürlichen Mittels bedient, kann oft schwere Entzündungen verhüten.

Ganz besonders aber erweist sich die Verwendung von Speichel bei der Behandlung von Uebersäuerung des Magens, die sich in saurem Ausstoßen, Sodbrennen, Druck in der Magengegend und Erbrechen unliebsam bemerkbar macht. Das zu hastige Essen, das schlechte Kauen und die dadurch bedingte geringe Speichelbildung ist eine Hauptursache der Uebersäuerung des Magens. Vielfach wird doppeltkohlensaures Natron zur Abstumpfung der Säure gebraucht, aber zu häufige und zu große Dosen bewirken durch Bildung von Kochsalz geradezu eine Vermehrung der Säurebildung im Magen. Der Speichel ist von Natur aus alkalisch und setzt deshalb den Säuregrad im Magen herab; durch häufiges Kauen wird aber nicht nur der Speichelfluß an sich vermehrt, sondern auch seine Alkaleszens erhöht.

Wir haben also im Speichel das einfachste und natürlichste Mittel bei der Bekämpfung der übergroßen Säureanhäufung im Magen. Zur Behandlung des Leidens muß der Kranke nicht nur während des Essens gut kauen, sondern er muß auch in der Zwischenzeit durch Kauen von harter Brotrinde einen vermehrten Speichelfluß bewirken, damit die zu große Menge von Magensäure durch erhöhten Zufluß alkalischen Speichels abgestumpft werden kann. Die Red.

Vom Verlag:

Der Verlag erstattete im weiteren Verlauf die Kosten zurück für Arzt u. Arzneien folgenden Abonnenten des „Dobro Ludu":

in Form von Wochenbettbeihilfe:

59. Kopiec Marie, Ehefrau (Fleischermeister), Nowa Wieś, ul. 3-go Maja 53.

infolge Unglücksfall:

60. Glanc Paul, Tischlermeister, Katowice-Dąb, ul. Dębowa 54
61. Röther Josef, Fleischermeister, Siemianowice, Bytomska 18
62. Röther Gertrud, Siemianowice, ul. Bytomska 18
63. Salbert Johann, Glasermeister, Wielkie Hajduki, ulica Krakowska 93
64. Kusz Franz, Schneidermeister, Ruda, Huruicza 3
65. Żelazko Marie, Modistin, Katowice, Marjacka 7
66. Wyleżol Ludwig, Schneidermeister, Król.-Huta, Katowicka 28
67. Kopiec Alois, Tischlermeister, Kończyce, Paderewskiego 5
68. Tschentscher Gertrud, Ehefrau (Sattlermeister), Pszczyna, ul. Mleczna 1
69. Lonrenc Aniela, Ehefrau (Kaufmann), Mała-Dąbrówka, ul. Hallera 28
70. Kasza Paul, Elektrotechniker, Ruda, Bytomska 32.

infolge Krankheiten:

71. Kellerman August, Friseurmeister, Siemianowice, ulica Pszczelnicza 4
72. Pisarzowska Marie, Rentenempfängerin, Katowice, Sokolska 5
73. Lanuszny Paul, Klempnermeister, Bielszowice, Damrota 7
74. Niczinski Moritz, Friseurmeister, Świętochłowice, ulica Apteczna 10
75. Juliusburger Rosa, Schokoladengeschäftsinhaberin, Katowice, Francuska 4
76. Sobczyk Elfrieda, Ehefrau (Gemeindesekretär), Siemianowice, Szkolna 3

Kaum zu verantworten

wäre es, wenn Sie nicht rechtzeitig dafür Sorge tragen würden,

Ihren Beitrag pünktlich zu bezahlen.

Halten Sie den kleinen Betrag für die Monatsschrift stets bereit wenn der Bote kommt, oder senden Sie rechtzeitig an unser P. K. O. Konto Nr. 307 802.

Bleiben Sie in Ihrem Interesse und zum Wohle Ihrer Familie dieser Zeitschrift treu? — Dann handeln Sie klug!

77. Wyleżalek Marta, Modistin, Król.=Huta, Ligota=Górnicza 36

78. Matuszewski Johann, Schuhmachermeister, Radzionków, ul. św. Wojciecha 140

79. Hirsch Klara, Frl., Król.=Huta, Mickiewicza 29

80. Sikora Elfrieda, Ehefrau (Kaufmann) Król.=Huta, ulica Wolności 67

81. Destelier Olga, Ehefrau (Kaufmann) Król.=Huta, ulica Gimnazjalna 44

82. Szotka Hedwig, Ehefrau (Schuhmachermeister), Pszów, ul. Wodzisławska

83. Muraszezyk Stanislaus, Schneidermeister, Katowice III, ul. Macieja 2

84. Adamska Hildegard, Ehefrau, Pszyszowice, pow. Rybnik

85. Wodarczyk Roman, Schuhmachermeister, Brzeziny Śl., ul. 3=go Maja 67

86. Florczak Josef, Kaufmann, Świętochłowice, Dworska 2

87. Barth Elisabeth, Ehefrau, Katowice, 3=go Maja 11

88. Czosnowska Sofie, Ehefrau (Bäckermeister), Pszyszowice, Górna 60 a

89. Smarslik Paul, Kaufmann, Bielszowice, Zabrzka 111

90. Antończyk Wilhelm, Schneidermeister, Jastrzębie Górne pow. Rybnik

91. Drobny Barbara, Ehefrau, Król.=Huta, Kopernika 2

92. Danisz Hilarja, Ehefrau (Friseurmeister), Katowice II, ul. Markiefki 25

93. Fridman Humunja, Frl., Radzionków, św. Wojciecha 121

94. Gerstel Max, Kaufmann, Lipiny=Piaśniki, Król.=Hucka 42

95. Strużyna Magdalene, Ehefrau, Świętochłowice, ul. Woln. 18

96. Walczak Veronika, Ehefrau, Katowice, Sienkiewicza 2

97. Misch Viktor, Vollziehungsbeamter, Siemianowice, Ligonja 3

98. Sobik Rudolf, Bäckermeister, Król.=Huta, Hajoucka 8

99. Kura Paul, Schuhmachermeister, Krzyżkowice, pow. Rybnik

100. Christ Olga, Ehefrau, Siemianowice, Sobieskiego 7

101. Goldstein Jenny, Hotelbesitzerin, Wielkie Hajduki, ul. Król.=Hucka 1

102. Dyjas Johann, Schuhmachermeister, Katowice, Francuska 57

103. Koch Marta, Kaufmannsfrau, Król.=Huta, Piotra 25

104. Gonsior Wilhelm, Sattlermeister, Ruda, Bytomska 25

105. Fliegner Else, Ehefrau (Fleischermeister), Król.-Huta, ul. Pudlerska 32

106. Ejnesman Isak, Schneidermeister, Król.-Huta, Gimnazjalna 23

107. Rzezniczek Agnes, Ehefrau, Król.-Huta, Pudlerska 32

108. Kotas Paul, Schuhmachermeister, Chorzów, Sobieskiego 11

109. Destelier Olga, Ehefrau (Kaufmann), Król.-Huta, ul. Gimnazjalna 44

110. Stasz Rosa, Ehefrau, Król.-Huta, Mickiewicza 1

111. Dietrich Roman, Fleischermeister, Szopienice, Dworcowa 4

112. Biela Stefan, Schuhmachermeister, Piekary-Rudne, Główna

113. Koletzko Leokadja, Modistin, Katowice, Wojewódzka 18

114. Kolessa Josef, Schneidermeister, Siemianowice, Szeflera 6

115. Helfer Hermine, Ehefrau (Dentist), Katowice, św. Jana 11

116. Niczinski Moritz, Friseurmeister, Swiętochłowice, Apteczna 10

117. Fischer Augustine, Ehefrau (Kaufmann), Katowice, ul. Krakowska 130

118. Fischer Salo, Kaufmann, Katowice, Krakowska 130

119. Siewierska Bronislawa, Ehefrau, Katowice, plac Miarki 2

120. Fridman Humunja, Frl., Radzionków, św. Wojciecha 121

121. Konopka Anna, Ehefrau, Katowice, Kozielska 1

122. Kubitza Emilie, Ehefrau (Hüttenobermeister), Król.-Huta, ul. Mickiewicza 31

123. Fabian Karol, Kaufmann, Król.-Huta, Katowicka 19

124. Antończyk Wilhelm, Schneidermeister, Jastrzębie Górne, pow. Rybnik

125. Franoszek Marie, Ehefrau (Kaufmann), Nowy-Bytom, ul. Niedurnego 31

126. Dziadek Elisabeth, Ehefrau (Schneidermeister), Katowice, ul. Zielona 11

127. Woznicka Anna, Ehefrau, Katowice, Plebiscytowa 12

128. Budniok Elisabeth, Ehefrau (Fleischermeister) Katowice, ul. Rawy 1 a.

Kaum zu verantworten

wäre es, wenn Sie nicht rechtzeitig dafür Sorge tragen würden,

Ihren Beitrag pünktlich zu bezahlen.

Halten Sie den kleinen Betrag für die Monatsschrift stets bereit wenn der Bote kommt, odersenden Sie rechtzeitig an unser P. K. O. Konto Nr. 307 802.

Bleiben Sie in Ihrem Interesse und zum Wohle Ihrer Familie dieser Zeitschrift treu? — Dann handeln Sie klug!